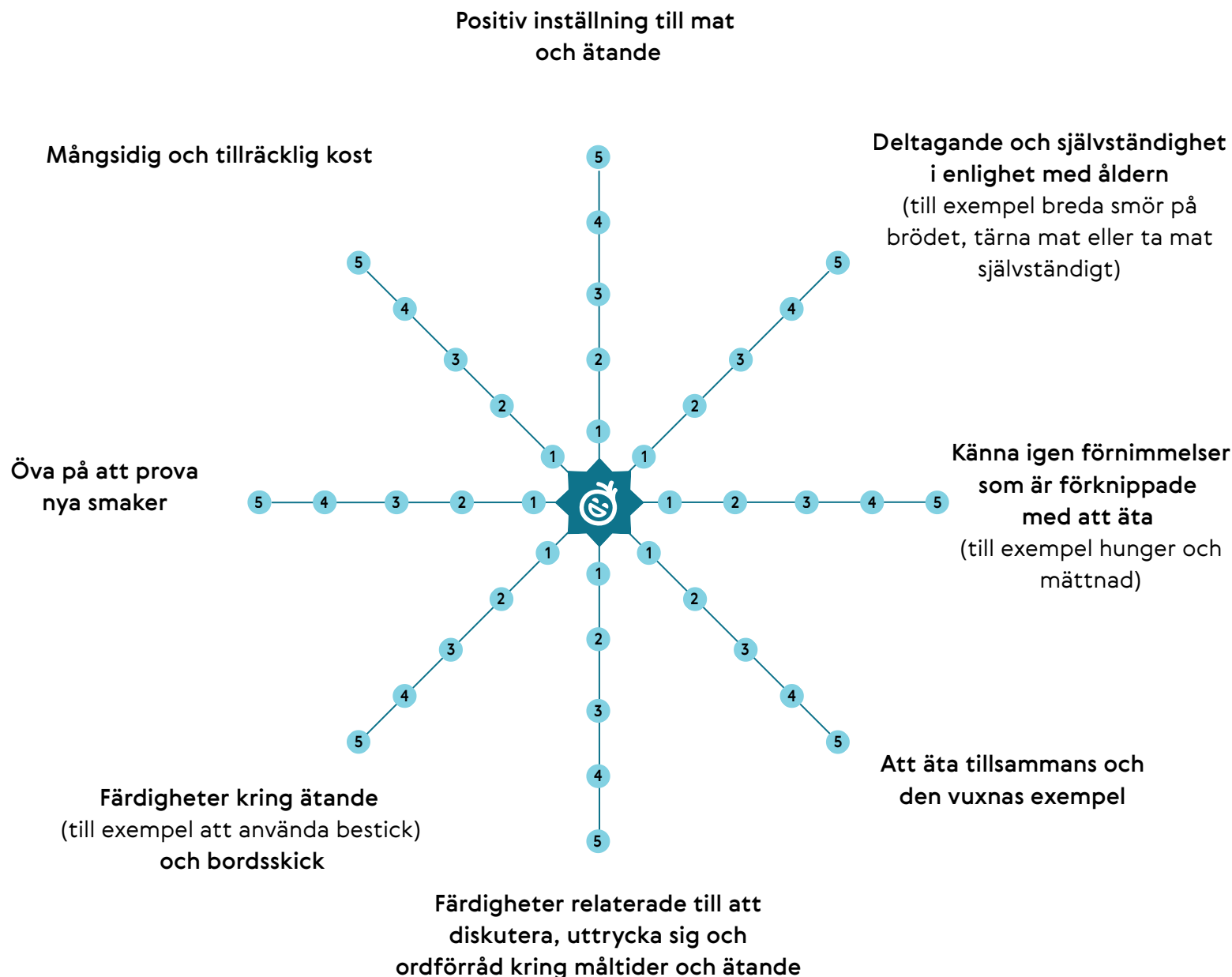




Stjärnan för barnets måltider och ätande

- Hur är barnets beteende vid måltider just nu?
- Vilka är barnets styrkor?
- Vilka faktorer påverkar barnets handlingar?
- Hur stöder vi barnets lärande?

Stjärnan kan användas för att fundera på barnets individuella utveckling kring ätande. Och enas om hur vi kan stödja inlärningen av färdigheter kring ätande.

Anvisning för ifyllning:

För varje stjärnudd, fundera på hur detta förverkligas för barnet.

Ringa in en siffra som beskriver barnets ätande och måltider på skalan

5 = går fint

1 = behöver fortfarande öva

Stjärnan kan användas för att fylla i båda föräldrarnas perspektiv med olika färger. Vilken av uddarna ger glädje? Ringa in den. Vad behöver er positiva uppmärksamhet?

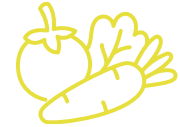
Viktigast är att fästa uppmärksamhet vid det som redan fungerar.



Checklista för föräldrar – måltider och ätande



Många barn är misstänksamma mot ny slags mat, vilket kan leda till att de äter selektivt. Det är viktigt att komma ihåg att ett barn kan vara helt friskt och välmående, även om det äter mycket små mängder. Intresset för ny slags mat varierar också beroende på ålder. Det går att öka glädjen över och modet att äta på många olika sätt.



Hur stöder man barnets lärande om mat?

- Ät tillsammans och föregå med exempel på en mångsidig kost.
- En positiv atmosfär och uppmuntran stöder matmodet.
- Låt barnet delta i matlagning och i att tärna mat.
- Uppmuntra, tvinga inte. Mångsidiga matvanor lärs ut genom övning – en ny smak blir bekant genom upprepning och uppmuntran.
- Barndomsupplevelser av mat och att äta tillsammans påverkar långt in i vuxen ålder.
- I en måltidssituation lär man sig många färdigheter, såsom att umgås, inställning till mat och att prata om mat. Avsluta måltiden med beröm, även bara för att sitta med om maten exempelvis inte smakade gott.

Det viktigaste (och svåraste) är tålamod – att utöka smakvärlden tar tid och kräver mild upprepning och mycket uppmuntran.

Rekommendationen kortfattat:

- En regelbunden måltidsrytm stöder hälsa och välmående.
- Att äta tillsammans är viktigt
- Grönsaker, bär eller frukt äts vid varje måltid.
- Fullkornsprodukter föredras.
- Mejeriprodukter väljs fettfria eller fettsnåla.
- Fisk, baljväxter, fjäderfä och ägg föredras som proteinkällor.
- Fisk äts 2–3 gånger i veckan, med varierande fisktyper.
- Vegetabiliska oljor och fetter baserade på vegetabilisk olja äts dagligen.
- Vatten släcker törsten.
- Socker och salt används sparsamt.

Tips för föräldrar för att öka matmodet

Till exempel hur man övar på matmod med barnet eller hur man får ett barn att äta grönsaker.

Från webbtjänsten [neuvokasperhe.fi/sv/](https://neuvokasperhe.fi/sv/maltider/)
<https://neuvokasperhe.fi/sv/maltider/>



5 tips för selektiva ätare:

1. Servera mat som är tydligt identifierbar, till exempel grönsaker som tydliga munsbitar.
Vissa barn är modigare på att smaka på maträtter om de inte rör vid varandra på tallriken och är lätta att känna igen.

2. Introducera nya smaker och livsmedel tillsammans med gamla favoriter.

Göm inte, utan berätta uppriktigt vad som finns i maten och på tallriken och uppmuntra barnet att smaka. Bjud alltid något vid måltiden som du vet att ditt barn kommer att gilla.

3. Håll stämningen vid matbordet så positiv som möjligt.

Undvik utpressning, mutor eller övertalning. Barnet bestämmer vilka delar av måltiden det äter och hur mycket, den vuxna bestämmer vad som bjuds.

4. Lita på konsekvens.

Barnet äter vad det gillar, gillar det som är bekant och blir bekant med det som bjuds ofta.

5. Beröm barnet när det övar på mod att smaka.

Uppmuntra barnet för allt det gör i rätt riktning. Det motiverar barnet att lära sig. ❤️